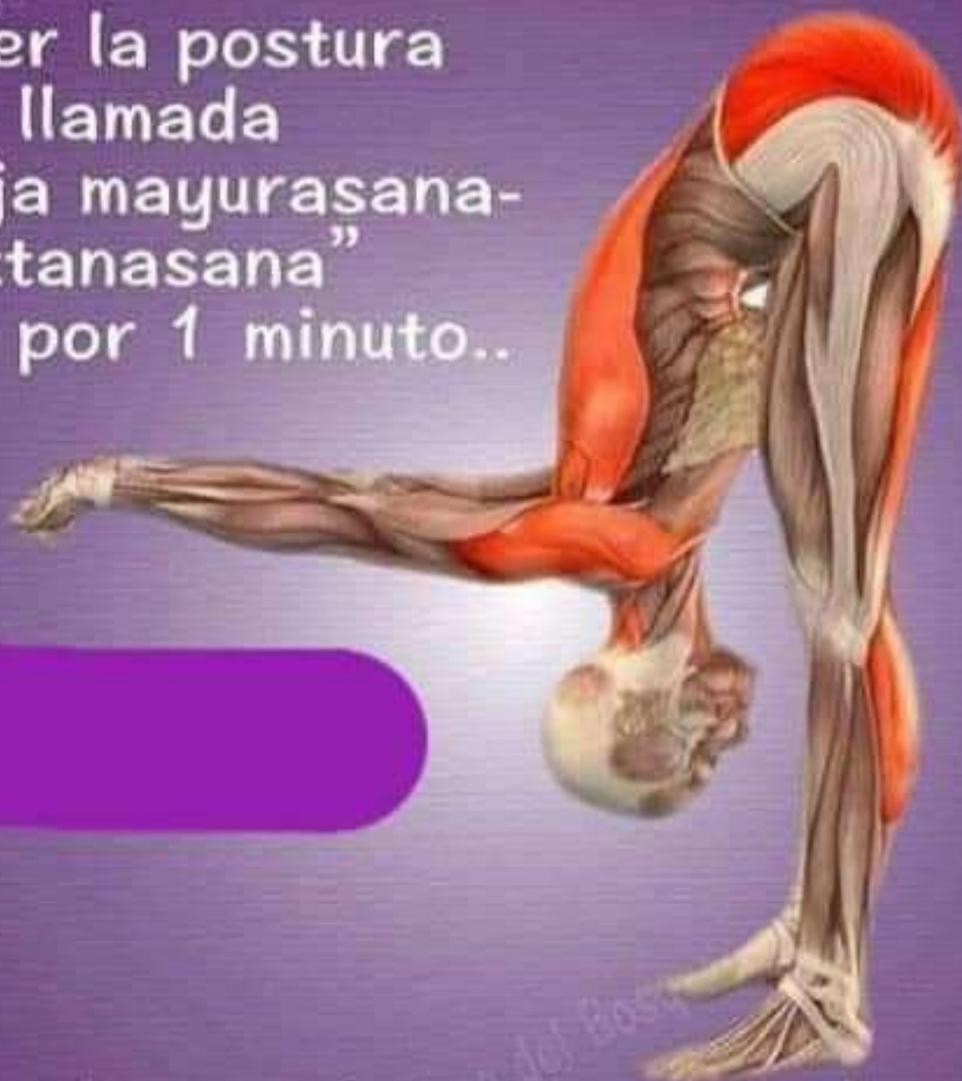


Hacer la postura
llamada
"Sahaja mayurasana-
uttanasana"
diario por 1 minuto..



Te ayuda a relajar los nervios. Estira activamente tus caderas, isquiotibiales y pantorrillas. Proporciona fuerza a tus muslos y rodillas. La práctica regular alivia la rigidez de la columna vertebral, el cuello y la espalda.

Hacer la postura llamada
"Salabhasana" diario
por 1 minuto..



Fortalece la columna vertebral, los glúteos, los brazos y las piernas. Tonifica los muslos, vientre, pecho y hombros. Ayuda a reducir la grasa abdominal y tonificar el abdomen.

Fortalece los músculos de su cuello, rectifica el dolor del mismo y también ayuda a reparar los defectos en las articulaciones del cuello.

Hacer la postura llamada
"Ardha Chandrasana"
diario por 2 minutos..



Fortalece tobillos, rodillas y piernas.
Fortalece el abdomen y los glúteos.
Estira el pecho, los hombros y la
columna vertebral. Mejora el equilibrio
y la coordinación. Ayuda a aliviar el
estrés. Esta postura también ayuda a
aliviar dolores en la espalda baja.

¿Sabías que?

Hacer “planchas” diario tiene muchos beneficios?



1-2 minutos



Hacer planchas mejora la postura, fortalece los músculos centrales y mejora el equilibrio. Incluso ayuda a aliviar el dolor lumbar y mejora la flexibilidad.

¿Sabías que?

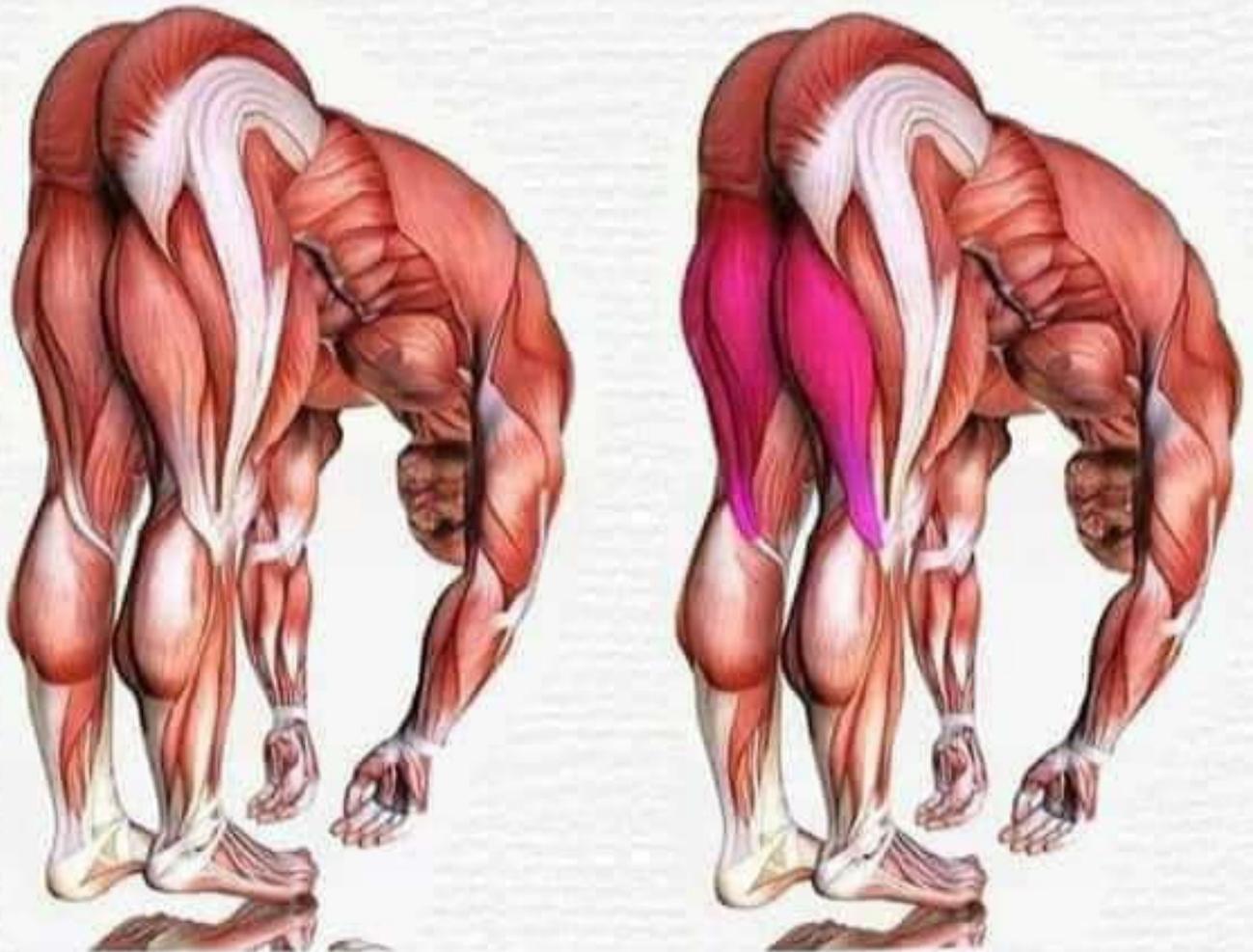
Haciendo esta postura regularmente...



1-2 minutos

Estira la espalda baja, los músculos dorsales, la columna vertebral y las caderas. Fortaleces la espalda. Mejoras la circulación de la sangre. Te ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad.

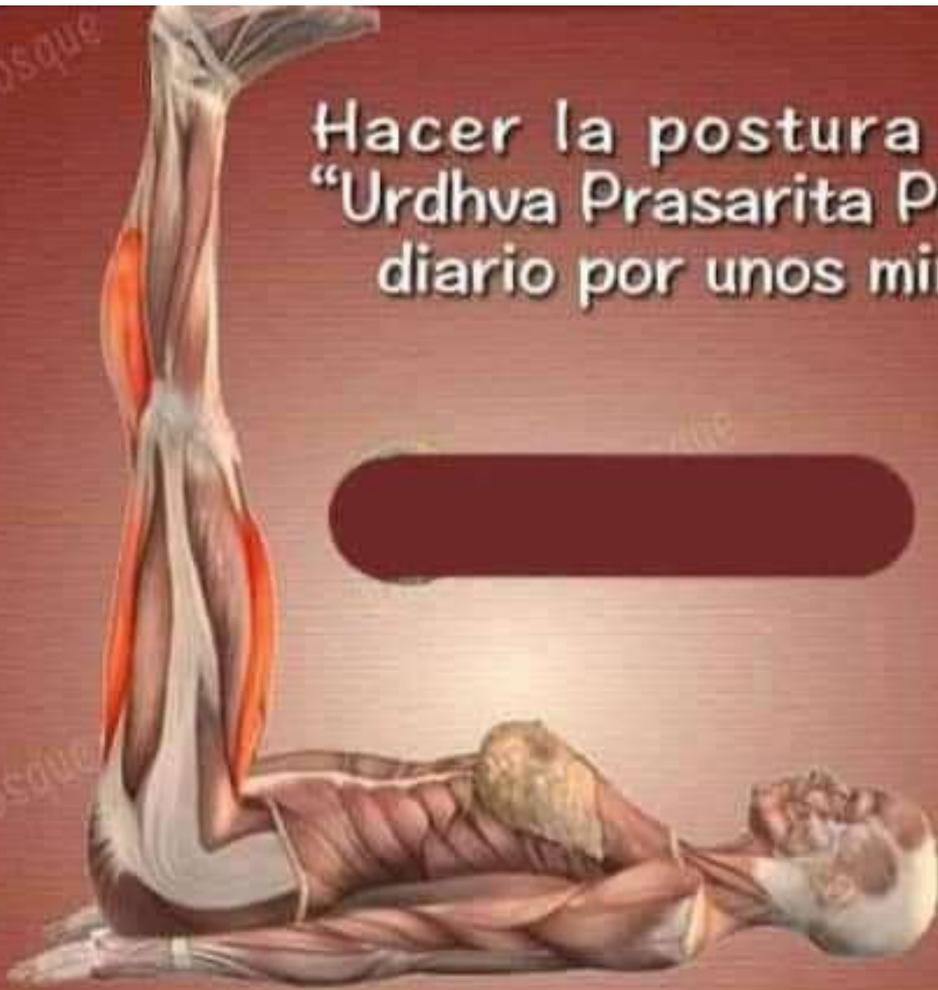
¿Sabías que?



1-2 minutos

Esta pose te ayuda a estirar las caderas, los isquiotibiales y las pantorrillas, fortalece los muslos y las rodillas, mantiene la columna vertebral fuerte y flexible.

Hacer la postura llamada
"Urdhva Prasarita Padasana"
diario por unos minutos..



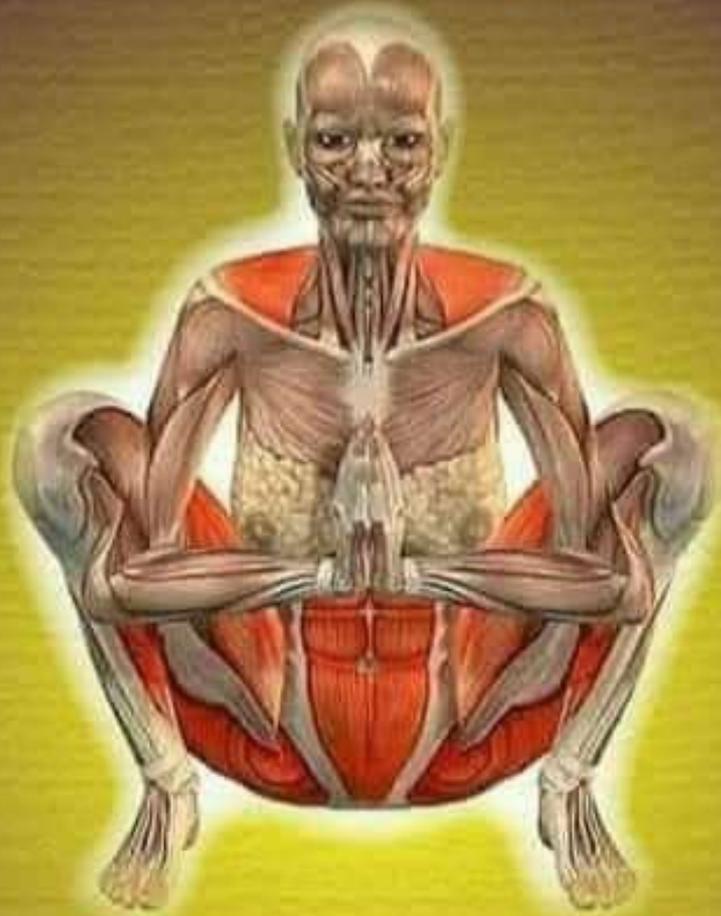
Corrige tu alineación y postura corporal.

Buen ejercicio para perder peso y
obesidad, también mejora tu respiración.

Fortalece y tonifica el abdomen.

Mejora la flexibilidad de la cadera y
fortalece la columna lumbar.

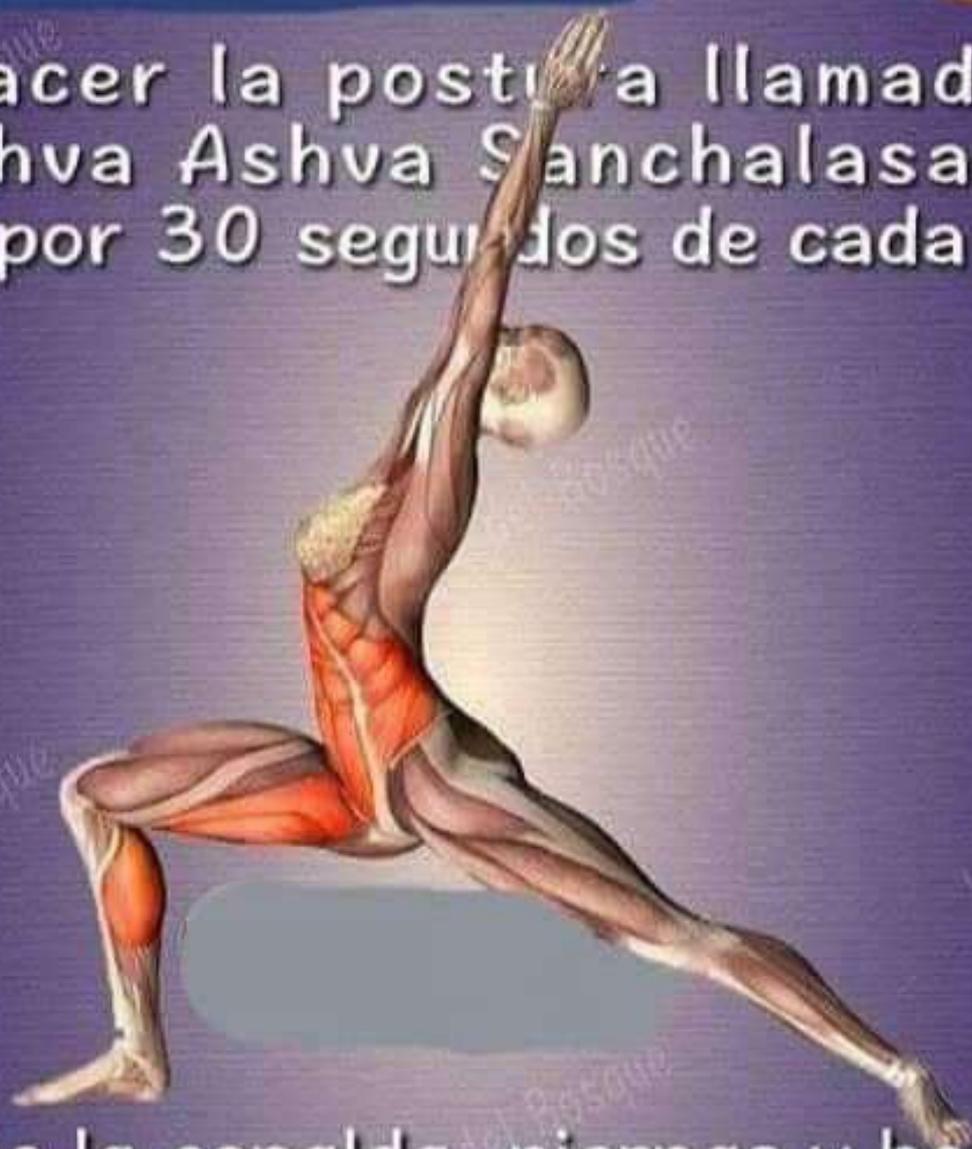
¿Sabías que?



1-2 minutos

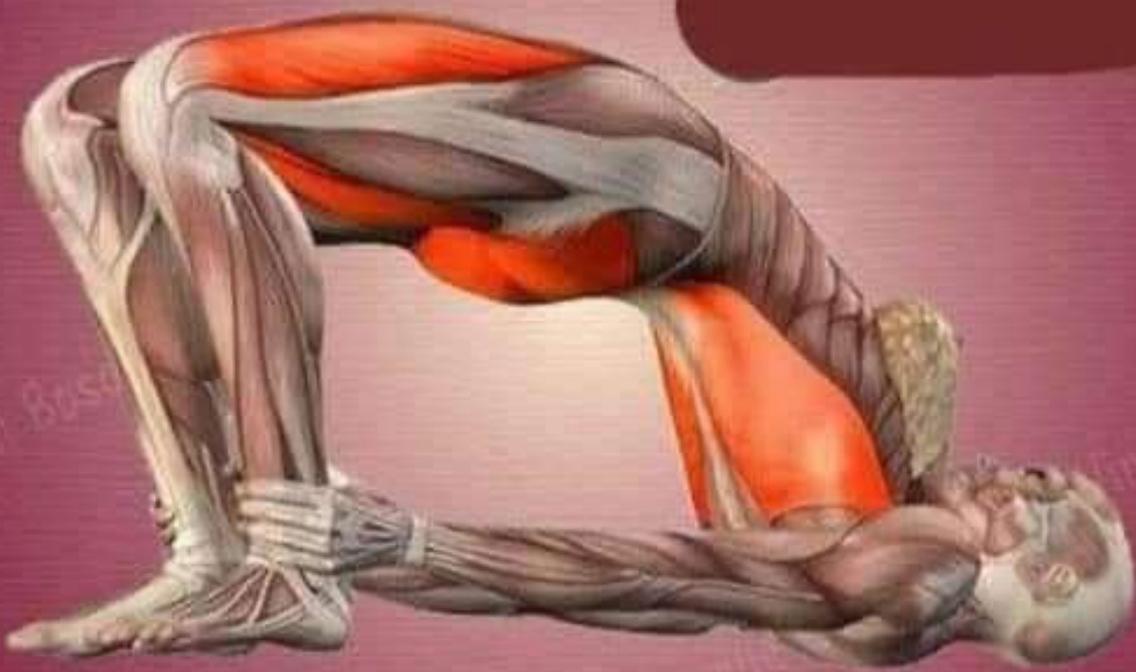
La postura “Malasana” estira los muslos, la ingle, las caderas, los tobillos y el torso. Tonifica los músculos abdominales y mejora la función del colon para ayudar a reducir el estreñimiento. Esta postura también aumenta la circulación y el flujo de sangre en la pelvis.

Hacer la postura llamada
“Urdhva Ashva Sanchalanasana ”
diario por 30 segundos de cada lado..



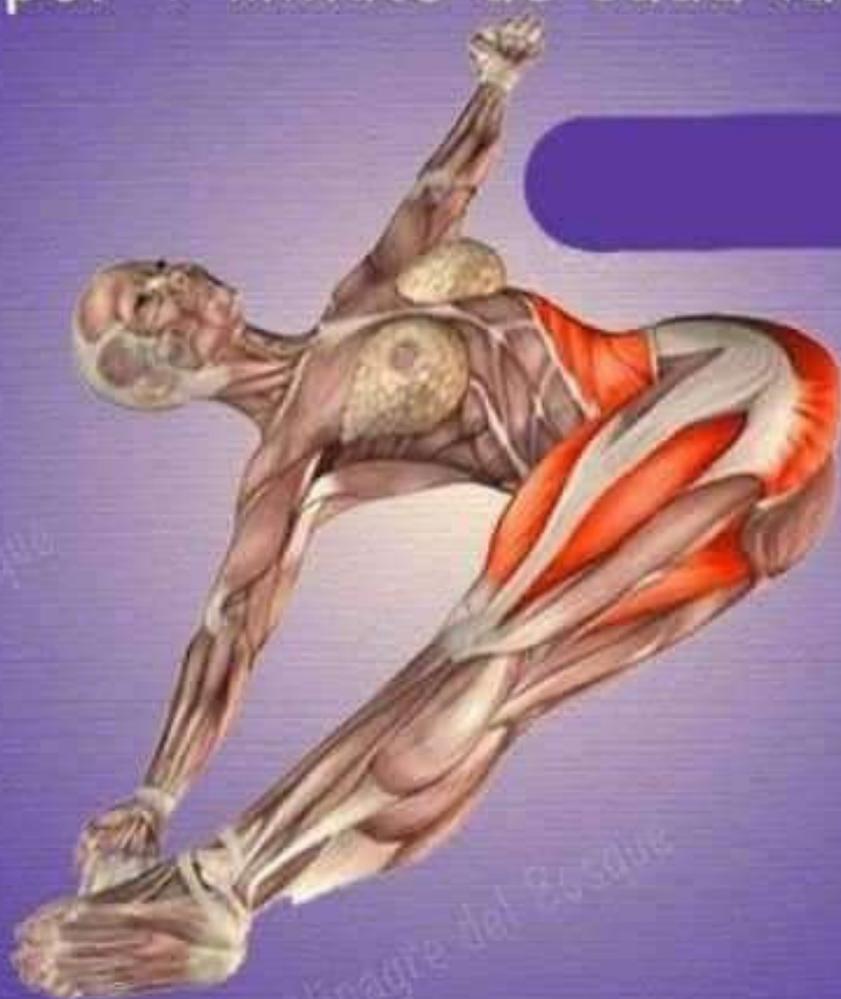
Fortalece la espalda, piernas y hombros,
sobre todo, los músculos cuádriceps y
glúteos. Estira las caderas, muslos y
pies. Mejora el equilibrio y el enfoque.
Estira los psoas y las caderas. Alivia el
dolor de la ciática. Expande tu pecho,
pulmones y hombros.

Hacer la postura llamada
"Kandharasana" diario
por 1 minuto..



Se realiza para realinear la columna vertebral y aliviar el dolor de espalda. Es eficaz para reducir los dolores de estómago. Es muy recomendable para aquellos con dolores en la parte baja de la espalda y la cintura. Las personas que sufren de prolapso, asma y afecciones bronquiales se pueden beneficiar de esta postura.

Hacer la postura llamada
"Jathara Parivartanasana" diario
por 1 minuto de cada lado..



Elimina la rigidez de la columna vertebral
y los hombros. Hace que las caderas y la
espalda baja sean más flexibles.

Esta postura se puede hacer cuando se
siente fatigado o después de un largo día
de trabajo para relajarse.